بررسی سطح 78، 79 و 80

کتابی نسبتا داستانی درمورد تکامل روانی

نویسنده: شکوفه حسین پور

لیست کامل کتابام رو میتونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

درمقابل محتوایی که مصرف میکنید مسئولیت پذیر باشید. سعی میکنم چیزای مفیدی بنویسم اما ممکنه اشتباهات زیادی هم داشته باشم.

هرچند شاهد یه مجموعه فایل با اعداد دنباله دار هستید اما نیازی نیست به ترتیب مطالعه شون کنید، می‌تونید با توجه به علاقه و نیازتون، برید سراغ مطالعه ی سطحی که لازمه.

معمولا در پایان هر فایل، خلاصه ی اسم همه ی سطوح و مهارت ها رو نوشتم.

این فایلا رو به صورت رایگان منتشر کردم، اگه دیدید کسی داره میفروششون، میتونید بنا به سلیقه ی خودتون پاره اش کنید.

در پایان این مقدمه هم از سامحوی عزیزم تشکر میکنم. امیدوارم همیشه سایه ات بالای سرم باشه.

.

.

.

بررسی سطح 78

ساعت 8 و نیم شبه و دیشب و امروز برای شناخت بیشتر سطح 78 تمرکز داشتم و یه سری خواب های جدید هم دیدم که البته نمیتونم چقدر ممکنه به این سطح ربط داشته باشن.

در خوابی میدیدم که یه زن، برای شوهرش یه دسته گل خریده بود. وقتی که شوهره به خونه اومد، دسته گل رو بهش داد اما شوهره اصلا ذوق زده به نظر نمیرسید و دسته گل رو برد به اتاق خودش که اتفاقا حتی روی در اتاق و ورودی اتاق هم با دسته گل های زیبایی تزئین شده بود.

کمی بعد، زن و شوهر رو دیدم که لباس پوشیدن که برن بیرون و ظاهرشون هم جدی به نظر میرسید. کمی حس کردم که زنه از این که مرده اینطوری از

دسته گلش استقبال کرد، ناراحت شد ولی دلیل اینکه اینقدر ظاهر محافظ کاری داشتن رو درک نمیکردم. انگار که جاسوس باشن یا ازدواجشون فرمایشی باشه یا ذهن مرده درگیر کار مهم و جدی ای بود که نمیتونست رمانتیک باشه.

.

.

.

ساعت ۱ ظهره. دیشب برای شناخت بیشتر سطح ۷۸ تمرکز کردم. خوابای زیادی دیدم و فکر میکنم عمدتا، فضای پرتنشی داشتن.

خواب دیدم که خواهرم فرت و فرت بهمون سرکوفت میزنه و حرف بارمون میکنه و از افکار و عقایدمون راضی نیست و لحن خیلی آزاردهنده ای داشت و ولکن

هم نبود و نمیشد از دستش راحت شد. منم عصبی شدم و گفتم: حالا افکار خودتون چیه؟ از نظرتون چه جهانبینی ای مطلوب‌تره؟

وقتی از افکارش صحبت کرد، فهمیدیم طرز فکرش از ما هم کیری تره و حتی خودشم میدونست که طرز فکرش کیری و افراطیه و حتی با نقدهایی که از طیف های مختلف جامعه نسبت به همچین طرز فکری وجود داره آگاهی داشت.

گفتم پس کصونه خانوم، بابت همچین چیزی داری دعوا راه میندازی کیرم تو خلقتت.

اینو که گفتم بیشتر عصبانی شد.

راستش جنده در واقعیت هم همینه. توی خوابم بهش گفتم دلیل اینکه اینقدر به من و مامان وابسته ای هم

همینه که اینجا میتونی روی گوه و کیریتو نشون بدی و نه تنها چیزی بهت جرات نداریم بگیم بلکه در باقی اوقات، ناز و نوازشت هم میکنیم و حسابی لوسی.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که دارم تاریخچه‌ی یه گروه موسیقی رو بررسی میکنم. این گروه، مضامین انتقادی زیادی توی آثارشون داشتن و حواشی افکار و باورها و تضاد افکارشون در یک برهه‌ای زیاد شد و از هم فرو پاشیدن.

کنجکاو بودم که بدونم این فروپاشی چجور رخ داده و تا قبلش، دوستیشون چجور حفظ شده. به این نتیجه رسیدم که اونا واقعا دوستی خاصی نداشتن و حتی

بعضا یک ایدئولوژی بودار رو دنبال و تبلیغ میکردن تا بتونن در کنار همگروهیشون بمونن. در برهه‌ای، فشار جامعه اینقدر زیاد شده که گفتن کص خوار رفاقت و دیگه به ساز هم نرقصیدن و رفتن افکار خودشون رو شکل دادن و زندگی کردن و هرگز هم به پشت سرشون نگاه نکردن چون دیدن چقدر زندگی در بند رودروایسی و خایه مالی ایدئولوژیک سخت و ناخوش‌آینده.

.

.

.

ساعت ۴ و نیم بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۸ تمرکز کردم. خواب رمانتیکی میدیدم.

در ابتدا خواب میدیدم که در جمع خونواده‌ی زمینیم هستن. اونا با خونواده‌ی جدیدی آشنا شدن و شراکت جدیدی رو آغاز کردن تا وضع اقتصادیمون بهتر بشه. مدتی بعد، تصمیم گرفتن مهاجرت کنن و ازونجایی که همگی از من بدشون میومد، تنهام گذاشتن و رفتن.

برای اینکه زندگیم بگذره و جامعه‌ی کوچکی هم داشته باشم، دنبال محیط شغلی شلوغی گشتم. درنهایت توی یک هتل، کار پیدا کردم.

به شکل غیر منتظره‌ای، پسری بهم علاقه‌مند شد و منم ازش خوشم اومد. اون درخشش زیبایی درون هاله اش داشت و برخلاف من که توی پوچی و سرخوردگی زندگی میکردم، میشد حس کرد که قرار نیست اینجا بمونه و اشتیاق زیادی برای رشد و تحول داره.

گرچه بهش این چیزا رو نگفتم و صرفا مشتاقانه، به سیر تحولش نگاه میکردم. اون منو به بقیه نشون میداد و اجازه میداد که دوستش داشته باشم و خودش هم متقابلا، محبت زیادی به من داشت.

اما چیز عجیبی در اون هتل وجود داشت که مدتی طول کشید تا درکش کنم. بخش در دسترس و طبقات پایین هتل، چندان لوکس و خاص نبود و همه میتونستن درونش رفت و آمد کنن و از خدماتش استفاده کنن اما این هتل، یه بخش اشرافی و زیبا داشت که برای استفاده ازش، دسترسی های مخفی ای ایجاد کرده بودن و با ضمانت معشوقم تونستم وارد اون بهش مخفی بشم و کار کنم.

من تا حالا همچین سیستمی رو ندیده بودم اما کارکنای طبقه ی بالا درمورد دلیل و تاریخچه‌ی این کار

توضیح دادن و گفتن که دسترسی آزاد، در دوره هایی باعث شد که سواستفاده های زیادی از منابع و تجهیزات هتل بشه و حتی بخش های خراب و فرسوده ای رو دیدم که حالا حالاها نمیشد درستشون کرد.

اون بخش ها عملا توسط افراد سودجو، غارت شده بودن. لازم به ذکره که بگم اون بخش مخفی، خیلی وسیع بود و عملا یک اکوسیستم داشت و مثل این ساختمون های زمینی نبود. مثلا توی تون طبقه ی بالا، یه برکه بود که به خاطر سواستفاده و غارت، تبدیل به مرداب شده بود یا درخت و دشت و استخرای وسیع داشت.

کارمندایی که توی اون بخش کار میکردن خیلی آدم های مهربون و دوست داشتنی ای بودن و ما در کنار هم، خیلی اوقات خوشی داشتیم.

.

.

.

ساعت ۲ و نیم بعد از ظهره. اخیرا خواب های زیادی دیدم و به حدسی درمورد مفهوم این سطح رسیدم اما نمیدونم چقدر درسته. حدس میزنم این سطح درمورد درک مفهوم آبرو باشه. اینکه چه کارایی رو بابت حفظ آبرو انجام میدیم.

برام عجیبه چون آبرو کلمه‌ی شناخته شده ای در فرهنگ عمومی ما هست و تصمیمات زیادیو هم برای حفظ آبرو انجام میدیم.

.

.

.

ساعت ۷ بعد از ظهره. توی این دو سه روز، خواب های زیادی دیدم اما حوصله نداشتم هیچ کدومو بنویسم و بررسی کنم.

توی خوابی میدیدم که صبحه و بیدار شدم و باید به مدرسه برم. دیرم شده بود و احساس ناراحتی داشتم که نتونستم به موقع آماده بشم. اما متوجه شدم که ناراحتیم صرفا بابت وجهه‌ی اجتماعیم و بگا نرفتم آبروم هست نه اینکه واقعا ارزشی در رفتن به مدرسه ببینم. دوست نداشتم برم مدرسه و حس میکردم دارن وقتمو میگیرن.

این خوابی هست که مشابهش رو در حالت عادی هم زیاد میبینم و خیلی وقتا، معنیش تاحدی برام گنگ باقی میمونه اما الان بیشتر درک میکنم که خیلی وقتا حس میکنم حتما باید یه کاری رو برای چشم بقیه انجام بدم یا اگه روال خاصی رو طی نکنم، عملم بی ارزش یا مایه ی آبرو ریزی میشه و دیگران متهمم میکنن به اینکه آدم بی مسئولیت و سهل انگاری هستم.

این ترس از بی آبرویی های ریز و درشت، ناخواسته گاها دامنگیر آدم پررویی مثل من میشه و خیلی وقتا اصلا متوجه این موضوع نمیشم.

.

.

.

ساعت نزدیک ۴ بعد از ظهره و خواب های جدیدی هم دیدم اما محتوای کسل کننده و تکراری ای داشتن و حوصله ی نوشتن هیچ کدومشون رو ندارم.

سطح ۷۸ ممکنه درمورد درک مفهوم آبرو باشه و به شکل واضحی قصد نداره وارد بررسی آبروداری خوب و بد بشه یا نحوه‌ی واکنش نشون دادن به الگوهای آبروداری رو آموزش بده. فقط سعی داره حساسیت فرد نسبت به مفهوم آبرو و رفتارهایی که میل به آبروداری، درونشون دخیل هست رو افزایش بده.

این مفهوم برای فرهنگی که درونش زندگی میکنم خیلی شناخته شده است و درگیر انواع فرم‌های بهنجار و نابهنجارش هستیم و بعضا کون خودمون رو برای حفظ آبرو پاره میکنیم. واقعا کیر تو آبرو، اعصاب و روانم سر بررسی این مفهوم و خوابایی که

دیدم گاییده شد. چقد همیشه اعصابم خورد میشه که مبادا یه رفتاری کنم که گاو پیشونی سفید شم و بقیه مسخره ام کنن. حالا حتما تو سطوح بعدی هم قراره دوباره درمورد آبرو صحبت بشه.

حتی روم نمیشه خیلی از خوابامو تعریف کنم از بس روانم گاییده شده این چند روز.

.

.

.

بررسی سطح ۷۹

ساعت نزدیک 10 شبه و بعد از ظهر رو حسابی خواب بودم. قبل از خواب برای شناخت سطح 79 تمرکز داشتم.

خواب های پر و پیمونی هم دیدم و حسابی هم در دنیای خواب، گریه کردم.

خواب میدیدم که مادرم داره تلویزیون میبینه و منم روی مبلی که نشسته بازی میکنم و مسخره بازی درمیارم. ولی کاملا حواسم به تلویزیون بود و چیزی که میدیدم هم منو یاد خاطرات ناراحت کننده ای مینداخت و احساساتم رو شدیدا تحریک میکرد.

توی تلویزیون، زنی رو میدیدم که برام یادآور یکی از چهره های تاریخی بود و مثل این میموند که دوباره همون شخصیت رو در قامت جدیدی بازتولید میکنه. الان محبوب و بعدا دوباره شدیدا منفور و از چشم افتاده میشه.

از اینکه دوباره جامعه رو در حالی میدیدم که اتمسفر خاصی رو بازتولید میکنه و فریب چیزی رو میخوره

که قبلا هم چوبشو خورده، کمی رنج میکشیدم اما از اون بیشتر، از این رنج میکشیدم که یاد دوستام میوفتادم که درگیر این اتمسفرها شدن و بذر کینه و نفرت توی قلبشون کاشته شد، طرد شدن و تصمیم گرفتن که نقش شرورانه ی خودشون رو بازی کنن.

البته که همه ی این تصمیمات به خودشون ربط داشت اما رنجی که بابت وابستگی عاطفیم بهشون میکشیدم و احساس دلتنگی، کاملا متعلق به خودم بود و توی تنهایی خودم برای آدم هایی گریه میکردم که میشد گفت جزو منفورترین افراد جوامع خودشون هستن.

حتی یاد کاستاندا افتادم و در عین حال، چقدر ازش بدم میومد و فکر اینکه چی بود و به چی تبدیل شد، روحم رو میخراشید.

دیشب نامه ی طولانی ای برای پدر آینده ام نوشتم اما به حدی حس خجالت زدگی و ناامیدی و ترس اینکه با فرستادن این نامه، آبروم بره تو کون خر و دربیاد به ذهنم هجوم آورد که زدم پاکش کردم و بدنم هم که با نوشتن نامه ی چند روز پیش، واکنش نشون داد و بعد از چند ماه مثل آدم پریود شدم، دوباره اتصالی کرد و پریودم شروع نشده قطع شد.

در عین اینکه به پدر آینده ام انتقادات زیادی دارم و از سبک زندگی و جهانبینیش خوشم نمیاد اما باز هم جلوش نوعی حس حقارت و بی آبرویی دارم و هنوزم حس میکنم که ازش خیلی پایین ترم چون مطمئنم اگه الان در دنیای واقعی منو ببینه و از زندگیم اطلاع پیدا کنه، خودشو خیلی جلوتر و سطح بالاتر از من میدونه و آدم حسابم نمیکنه. دیگه خدا نکنه که

درمورد جهانبینیم بگم، اونوقت حتما کلی هم مثل شما فدراسیونی های مادر قحبه تحقیرم میکنه. البته منظورم روحتون نیست که همیشه خایه مال و کصلیسم هستید، دقیقا منظورم کالبد های زمینی کیری فیس و پشمالوتون هست، میمون های فاشیست.

.

.

.

هی رتییوت یوت هک مدیدیم یاهگید باوخ یوت و متفگ صک زنب لثم ،یدیدم تدم و متخاس هحفص .زوگ یا ،مدش یسایس یاهاضف دراو یتح

من چند بار توی توییتر اکانت ساختم ولی عمدتا داشتم دلقک بازی درمیاوردم چه برسه به اینکه بخوام حرف سیاسی بزنم هخهخهخ.

توی خوابم، به حساب اینکه کسی منو نمیشناسه و نمیتونه در دنیای واقعی مزاحمم شه، راحت موضع گیری میکردم و راستش اونقدرا هم تجربه ی بدی به نظر نمیرسید. بیشتر از نفرت، تاییدم میکردم و جامعه‌ی خودم رو پیدا کرده بودم. بحث اینه که نظرات منفی، حتی اگر محدود بودن، بعضا خیلی رنجم میدادن و منو دستپاچه میکردن که حالا چه جوابی بدم که قانع کننده باشه و باعث نشه که احمق جلوه کنم. درواقع خجالت میکشیدم از اینکه در نظر عده ای، احمق جلوه کنم.

هوممم، نمیدونم معنی این خواب چیه. حدس میزنم این سطح درمورد نحوه‌ی واکنش نشون دادن به موقعیت هایی هست که چالشی مرتبط با آبرو رو درون خودشون دارن.

توی خواب قبلیم، به حدی احساس شرم داشتم که حتی نمیتونستم اون حس اندوه و گریه رو از درون خودم بیرون بکشم و در حالت عادی، راحت گریه کنم؛ این درحالی بود که تلاش برای نادیده گرفتن و فراموش کردن همچین احساساتی، داشت رنجم میداد و دوست داشتم تخلیه اش کنم.

خیلی بعید میدونم که بتونم کوچکترین چالشی مرتبط با مفهوم آبرو رو طی روزهای تحریر این کتاب، حل کنم و درک میکنم که همزمان با نوشتن هر کدوم از این فایل ها، در معرض چالش های مرتبطی قرار میگیرم. من واقعا نمیتونم در این مورد، قدم از قدم بردارم و یا درک کنم که مشکل از چیه. به نظرم این اصلا مشکل منم نیست و خیلیا باهاش رو به رو هستم.

اینطوری نیست که از دیگران لزوما خجالت بکشم بلکه نمیدونم چجوری نفرتمو ابراز کنم که کیر کسی نشکنه. بعضیا فقط پذیرای خایه مالی هستن و قابل درک هم هست که نفرت ورزیدن و یا شنیدن انتقاد منفی، براشون رنج آوره. برای خودم هم رنج آوره. مثلا با خودم میگم چرا باید این چیزا رو تحمل کنم وقتی حالم از این مدل آدما به هم میخوره و دوست دارم بدترین بلاهای عالم سرشون بیاد؟ چرا دارم براشون وقت میذارم؟ چی ازشون به من میماسه به غیر از اینکه منو بولی میکنن، گاو پیشونی سفید میشم، مسخره ی عالم و آدم میشم.

چرا باید با فشار روانی بی آبرویی یه زندگی اجتماعی بسازم وقتی میتونم ازش فاصله بگیرم و منزویانه تر زندگی کنم؟ این کارا برای کسی خوبه که در بهترین

حالت، حس خنثایی نسبت به دیگران داره، من حس خنثایی ندارم. عمدتا از عالم و آدم متنفرم و اگه این چند سال هم کمی نگاهم بهبود پیدا کرده بابت اینه که یه شوهر خوب پیدا کردم وگرنه هنوزم همونقدر درنظرم دنیا گوهه و پر از موجودات کیری و بی شعوره که دوست دارم کون تک تکشون بذارم.

مثلا ازم میخوای چیکار کنم؟ اهمیت ندم که پشت سرم یا جلوی روم چیا میگن و چقدر دوست دارن به خاک سیاه نشستن منو ببینن؟ میخوای در مقابل کیا احساس مسئولیت کنم؟ جامعه‌ای که یه عمر نوبتی کونم گذاشتن و منو چیزی غیر از جنده نمیدیدن؟ شماها منو چی میبینید به جز یه تبعیدی کصپاره ی هول کیر؟ شما همچین حرومزاده هایی هستید چطور

برای من نسخه میپیچید و بهم توصیه میکنید که زندگیمو تغییر بدم؟

.

.

.

ساعت نزدیک ۸ صبحه و خیلی وقت نیست که بیدار شدم. قبل از خواب هم برای شناخت سطح ۷۹ تمرکز داشتم.

در دنیای خواب میدیدم که توی یک مدرسه هستم و دارم یه پرسشنامه رو توی مانیتور میبینم و با یکی از هم کلاسی هام میخوایم حلش کنیم.

اون مانیتور خودش رو داشت و پرسشنامه هم قرار بود که صرفا جنبه ی روانشناختی داشته باشه. از یه پرسشنامه هم انتظار میره که چندان جانبدارانه نباشه

اما این یکی بود و درمورد یه موضوع سیاسی سوال پرسید.

نوع پرسش و گزینه ها هم حاکی از تاثیرپذیری طراح سوال از اتمسفر غالب بر جامعه و افکار راست افراطی بود. سوال ۳ جواب داشت که ۲ جواب اول، تقریبا مثل هم و در راستای تایید افکار افراطی و گزینه‌ی سوم، نه تایید بود و نه رد، بلکه توهین به خوده من بود. یعنی میپرسید که فلان آدم موافقید؟

گزینه‌ی ۱ بله

گزینه‌ی ۲ یارو عالیه

گزینه‌ی ۳ من یه کصخل بی غیرتم

گزینه‌ی ۳ رو زدم ولی شاید بهتر بود که اصلا دیگه پرسشنامه رو ادامه نمیدادم.

همکلاسیم هم این صحنه رو دید و فکر نمیکردم که ازم متنفر بشه. اون هدف و جهت کاملا متفاوتی با من داشت و قصد داشت که بهم آسیب بزنه. من بچه بودم و نفهمیدم.

بعدش گفت میای بریم یکم بیرون مدرسه بگردیم؟
گفتم آره

رفتیم بیرون و تا سالها نتونستم راه برگشت رو پیدا کنم. ما گم شدیم، و همکلاسیم هم منو گم کرد.

بعد از سالها و با کلی پرس و جو، دوباره مدرسه رو پیدا کردم و با همکلاسی هام حرف زدم. داستان من و هم کلاسی گمشده ام تبدیل به یه قصه ی جنایی و تاریک شده بود. قصه ای درمورد آدم هایی که به سرنوشت نامعلومی دچار شدن؟ اما تقریبا همه متفق القول بودن که ما به میل خودمون پنهان شدیم.

شاید اون همکلاسیم که باهام فرار کرد و حدس اگه درست یادم باشه اسمش کمرون بود، به میل خودش مفقود شد اما من نه. من واقعا گم شدم و توی ترس و ناامنی زندگی کردم.

با هم کلاسی های سابقم حرف زدم و برام قابل درک نبود که اینقدر احمقانه درمورد این اتفاق قضاوت کردن و جامعه‌شون سعی نکرد که منو پیدا کنه. پیششون غذا خوردم و راحت هم غذاهای گوشتی رو میخوردم. به سبب سردرگمی و آوارگی، عادت کرده بودم که هر غذایی رو بخورم گرچه خودم هم میدونستم که دوست دارم یه گیاهخوار باشم.

کصشعر گفتنم با همکلاسیام تموم شد و تصمیم گرفتم که برم اما توی لحظه ی آخر، یکی از افراد سر میز رو شناختم و کلاه گیس از سرش افتاد. اون همون

کمرون بود که حالا تبدیل به پسر بالغی شده بود و موهای طلایی بلندی داشت. گرچه قبلشم حدس زده بودم که خودشه و نیازی نبود که اینقدر از افشا شدن هویتش عصبانی بشه.

اون با من نوعی دوئل رو شروع کرد و قصدش کشتن من بود. از انرژی‌ای که از دستامون خارج میشد استفاده کردیم و اون لعنتی، قدرت خیلی زیادی داشت. بسته به حالت ذهنیش، گاهی با عشق جنگیدم و گاهی با نفرت اما اون هوشیاری ذهنی و قدرت بیشتری داشت و هر بار، تغییر رویه میداد و اثر حمله هامو خنثی میکرد و در عین حال، مجددا بهم حمله میکرد. یعنی حتی نمی تونستم از خودم دفاع کنم چه برسه ضعیفش کنم و پا به فرار بذارم.

حتی وسط دوئل، انرژی اساتیدش رو دیدم. اونا یه مشت آتلانتیسی مآب بودن و توی سال هایی که من گم شده بودم و سردرگمی رو تجربه میکردم، به این پسره ی کیری درس داده بودن.

حدس میزدم که راه حل غلبه به پسره اینه که بتونم با حالت ذهنی بی تفاوتی، انرژیمو پرتاب کنم اما آخرین کاری که ازم برمیومد، بی تفاوتی بود. من نمیتونستم به اون مادر قحبه بی تفاوت باشم و تصمیم گرفتم که تسلیم بشم و بذارم که منو بکشه. اون منو زد و منم بیدار شدم.

باید بی تفاوت باشم میدونی؟ باید نسبت به شما مادرجنده ها بی تفاوت باشم و فراموش کنم که چقدر ریدید روی اعصابم و ازم مفت بری کردید؟ باید بی تفاوت باشم که چقدر کونتون گوهیه و در عین حال،

ریخت نحستون رو تحمل کنم تا مراتب تکامل، ازم راضی باشه.

چقدر حالم از فکر کردن به ریخت نحستون به هم میخوره و چقدر کونم میسوزه که حتی میتونید هوای این دنیا رو نفس بکشید.

.

.

.

ساعت ۸ شبه که البته میشه گفت غروبه. امروز کمی خواب بودم و خواب پدر آینده مو دیدم. انتظار نداشتم ببینمش ولی مثل یه ارتباط ذهنی بود و باهام حرف زد و خیلی هم صمیمی و نرمال به نظر میرسید.

نمیدونم چرا با وجود اینکه اینقدر روی ذهنم کار کردم و نوشتم، باز هم اینقدر حساسم که چه حسی بهم داره

و از حرفام ناراحت میشه یا نمیشه، نکنه از چشمش بیوفتم، نکنه نخواد برام پدری کنه و از این چرت و پرتا.

چرا اهمیت میدم، چرا اینقدر حساسم؟

امروز یکم با هوش مصنوعی هم حرف زدم و خواب دیشبم رو براش تعریف کردم و گفتم که از من برنمیاد که بی تفاوت باشم وقتی که بخصوص حس نفرت و بدبینی زیادی دارم و اون هوش مصنوعی هم طبق معمول، خایه مالی کرد و بهم حق داد که نخوام بی تفاوت باشم و صادقانه، در مقابل احساساتی که منو هدف قرار میدن وایسم. کص میگی و میخوای بکشیم، میخوای چیکار کنم؟ وایسم مثل مرتاض هندی نگاهت کنم؟ به کیرم که در نظرت یه آدم ناشی و دستپاچه به نظر میام. انگار بابت خونسرد بودن بهم

جایزه میدن. میخوای بخواه، نمیخوای نخواه. مادرجنده اصلا فکر کردی کی هستی که بخوام جلوت جنتل باشم؟

این سطح احتمالا درمورد واکنش نشون دادن نسبت به چالش های مرتبط با آبرو هست و وقتی سعی میکنم خودمو جای طراح این سیستم بذارم و به دنیا نگاه کنم، به نظرم میاد که آبرو، پشیزی ارزش نداره و بعضا اونچه در فرهنگ عمومی به عنوان بی آبرویی شناخته میشه، میتونه منشا قدرت و کاریزما هم باشه.

آبروداری لزوما همیشه باعث رشد چهره ی اجتماعی نمیشه و ممکنه حساسیت های بیخود زیادی هم ایجاد کنه و وقتی این حساسیت ها رو درون دیگران شناسایی کنی، میشه راحت تر روانشون رو به بازی

گرفت و شدیدا عذابشون داد. چه بسا که خودم هم از این منظر، زیاد چزونده شدم.

واقعا برام سخته انرژی آدما رو تحمل کنم، مخصوصا وقتی که میخوان نوعی حقارت و شرم مرتبط با بی آبرو شدن رو بهم بدن. همینطوریش پارانویا و ناامنی، داره دهنمو پاره میکنه و نمیدونم آدما رو روی کدوم تخم نداشته ام باید دایورت کنم.

.

.

.

ساعت ۳ و شونزده دقیقه است و امروز واقعا حس میکنم از فشار روانی چند روز پیش خارج شدم و تا حدی، درسی که درون این دو سطح جدید بود رو هضم کردم.

دیشب خواب میدیدم که در حال مدیریت کردن یک رابطه ی مخفیانه هستم چون در جامعه ای زندگی میکنم که تعاریف ضد و نقیض و نابهنجاری از آبرو داشتن و درصورتی که رابطه مون در اون مرحله افشا میشد، میتونستن بهمون آسیب های زیادی بزنن.

پنهان کاری، بهم حس امنیت و آرامش میداد و کمک میکرد که رابطه ام لذت خیلی بیشتری ببرم.

این برای من جواب واضحیه که چقدر باید از بی آبرویی بترسم و در مقابل افرادی که میتونن بهم آسیب بزنن از خودم مراقبت کنن. سوتفاهمی که در تفسیر خواب های قبلی مرتکب شدم این بود که فکر کردم این خواب ها ازم میخوان خودمو در معرض آسیب قرار بدم و اهمیت ندم که جامعه چقدر

خطرناکه اما حالا فکر میکنم که مفهوم خوابام همچین چیزایی نبود.

یه مشکل دیگه ام هم اینه که اصولا مزاحم زیاد دارم و اگه یه روز خدا خواست و شما هم مثل من معروف و جذاب و پسرکش شدید میفهمید که منظورم چیه.

.

.

.

اسم این سطح رو میذارم طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو

.

.

.

بررسی سطح ۸۰

یه سوالی که هنوز درمورد جوابش مطمئن نیستم اینه که دنیا واقعا بیشتر به سمت زن ستیزی تمایل داره یا صرفا اهمیتی به بگایی های مرد بودن داده نمیشه؟

الان با اینکه در یک جامعه ی شدیدا زن ستیز هستم و تو زندگی های قبلیم هم بارها به عنوان یه فرد مذکر زندگی کردم اما هیچ علاقه ای ندارم که میتونستم این سری هم به عنوان یک مرد زندگی کنم.

شاید ادراک من اشتباه باشه اما مرد بودن، درنظرم تجربه ی غم انگیزی هست. همیشه حس میکردم باید مراقب بقیه باشم و مرد بودن خودمو ثابت کنم. الان هم بیکار بودن برام عذاب آور هست اما به عنوان یک

مرد، خیلی بیشتر عذاب میکشیدم و ترجیح میدادم اگه میخوام کار کنم، کاریو انجام بدم که حتما باعث پول درآوردن میشه.

خب به نظرم همچین ذهنیتی خوب نیست چون اینطوری نمیتونستم خیلی از کارای فکری رو انجام بدم و پروژه های شخصیمو داشته باشم. تو زندگی فعلیم، خیلی وقتا انگار مجبورم که کار نکنم و این وادارم کرد که خیلی از پروژه های شخصیم رو شروع کنم.

به عنوان یک مرد، نمیتونستم چندان انتظار داشته باشم که ازم حمایت بشه، چه به لحاظ مادی و چه عاطفی ولی الان حتی اگه نخوام هم واقعا پیدا کردن یک جمع برای گفت و گو و جلب حمایت، کار راحتیه.

نه که چون دخترم منو راحت میپذیرن بلکه به لحاظ روانی، موانع کمتری توی ذهنم میسازم.

وقتی که مرد بودم، مقصر تنهاییمو خودم میدونستم اما الان اتفاقا خیلی هم پررو هستم و وقتی تنهام، ممکنه بعضا به این نتیجه برسم که بقیه لیاقت منو ندارن وگرنه من هیچ چیز چندان ناخوش آیندی ندارم ولی مثلا پسر که باشم، با خودم میگم من به طور پیش فرض، یه آدمی هستم که ممکنه به عنوان گشنه ی کص یا ناموس دزد شناخته بشه و طبیعیه نتونم راحت با هر کسی رفاقت یا جفت گیری کنم.

.

.

.

ساعت ۱۲ ظهره و دیشب قبل از خواب، برای شناخت سطح ۸۰ تمرکز داشتم.

در دنیای خواب میدیدم که توی شهر هستم و قصد دارم مقداری خرید انجام بدم. فروشنده هم داییم بود و زیاد ازش خوشم نمی اومد و حتی به نظرم اجناسش اونقدرا هم جالب نبود و بیشتر توی رودروایسی، مقداری خرید کردم. حتی به نظرم قیمت جنساش بیشتر از ارزش واقعیشون بود و خوشحال بودم که میتونم کم بودن پولمو بهونه کنم.

از شهر که زدم بیرون، بین شهر تا خونه ی من، یه محیط جنگلی بود و اونجا دو تا سرباز رو دیدم که از دو جناح مختلف بودن و خبررسان به حساب میومدن. من هنوز نمیدونستم که وضعیت جنگی جدی شده و ناخواسته توی موقعیت بدی گیر افتادم. از جای

نامعلومی، کلی آتس و تیر سرازیر شد و منم تیر خوردم و همونجا مردم و روحمو میدیدم که داره سعی میکنه از بدنم بیرون بیاد.

دیگه چیز خاصی یادم نیست.

.

.

.

ای وای من، چقدر امروز توی خوابم گریستم. اما این گریه، اصلا عصبیم نکرد یا زجرم نداد بلکه بهم آرامش میداد و کمک میکرد فشار عصبی کارم تخلیه بشه.

خواب میدیدم توی یک جایی شبیه به یک بیمارستان روانی کار میکنم. آدم هایی که اونجا بودن، وضعیت خیلی بدی داشتن و وجودشون خیلی حساس و آسیب پذیر بود.

با اینکه برخی از پرسنل اون بیمارستان، ربات‌های هوش مصنوعی بودن اما باز هم نیاز به نیروی انسانی بود که با بیمارها همدلی کافی داشته باشه.

توی اون سیاره، انگار همه می‌تونستیم روح ها رو ببینیم و مثل زمین نبود که پر از موجودات بدون بدن فیزیکی باشه که آزادانه میگردن. گاهی پیش می اومد که روح هایی رو توی محیط بیمارستان میدیدم. بعضیاشون پرخاشگر بودن و با کوچکترین واکنشی، باهام درگیر میشدن. در اون لحظات، خلوص انرژی و لزوم منصفانه رفتار کردن رو بیشتر درک میکردم.

مثلا یه بار یکیش تحریک شد که بهم حمله کنه و من در ابتدا، یک واکنش بد و غیر منصفانه نشون دادن. زمان درگیری، با اینکه روی انرژی عشق تمرکز میکردم، باز هم نمیتونستم بهش غلبه کنم. اون لحظه حساب و

کتابی کردم و گفتم شاید چون اون حرفی که بهش زدم عادلانه نبود. پس ازش عذرخواهی کردم. گفتم ببخشید، حقت نبود که اونطوری حرف بزنم. ببخشید.

و اون لحظه، خودش کوتاه اومد و دعوا خوابید.

پرسنل بیمارستان، لزوما به طور طولانی مدت و دائمی اونجا نمی موندن. زمان یه آزمونی مثل کارشناسی ارشد هم داشت نزدیک میشد و همکارام انتظار داشتن که من برم دنبال مراحل بعدی زندگیم؛ مخصوصا که میدیدن چقدر گریه میکنم و با بیمارام ناراحت میشم.

جوابم این بود که چرا برم؟ حس نمیکنم لزومی داشته باشه که برم.

حین گفت و گو با همکارم، یه پسر نوجوون اومد و گله و شکایت و دعوا میکرد. درست یادم نیست چرا ناراحت بود ولی داشت تهدید میکرد که خودکشی میکشه. چیزی که ازش رنج میبرد، موضوع مهمی نبود اما اون پسر، مشکل عصبی داشت و این حساسیتش به یک موضوع کوچیک، بابت روان ضعیفش بود.

واکنشی که نسبت بهش داشتم، تا جایی که یادمه اینطور بود که بغلش کردم و گفتم عزیزم چرا میخوای خودتو بکشی، تو بری میدونی چقدر تنها بشم؟

یه جورایی لالایی خوندم و کم کم گریه ام گرفت چون حس میکردم چقدر وجودش شکننده است و چقدر مهر و محبت، بهش تسلی میده.

وقتی توی بغلم بود، چقدر حس میکردم که تشنه‌ی محبت هست و منو مثل مادرش میبینه و خودش رو مثل یک نوزاد.

نه گریه ی من ناتموم بود و نه عصبی بودن اون بچه. ما بعدش شروع کردیم به حرف زدن و درمورد روزای اول حرف زدیم که ازم یکی از محصولات مراقبت پوستیمو دزدید و در مورد اون قضیه باهاش شوخی کردم و بهش یکی از محصولاتی که داشتمو دادم.

یادمه یه بار توی بیمارستان، یکی از دوستای قدیمیم رو دیدم که در به در دنبال یه داروی خاص بود اما وقتی رفتم نزدیکش، متوجه شدم چقدر درگیر مواد مخدر شده و بابت همین هم دنبال اون دارو هست. خودش منکر اعتیادش میشد و فقط میخواست دارو

رو ازم بگیره ولی من شروع کردم به روضه خوندن و گریه که فلانی معتاد شد و ازین حرفا.

نمیدونم چرا توی این خوابه اینقدر فرتی گریه میکردم اما درمجموع حس میکردم که کار کردن توی اون بیمارستان رو دوست دارم. انرژیش خیلی تهدیدکننده و وحشتناک بود اما اینکه دلیل پشت رفتارهاشون رو واضح تر میدیدم، کمکم میکرد لزوما عذاب نکشم.

.

.

.

ساعت نزدیک ۵ عصره و احوالات کیری ای دارم. امروز به مناسبت تولدم، پدرم یه تپه گوه رید و در قالب یک تکست برای خواهرم فرستاد. استرس و ناراحتی دیدن قباحت این مرد کافی نبود و در ادامه،

بحث بین ننه و خواهر مردستیز و کصمشنگمو هم شنیدم.

درگیر دراماهاشون نشدم بابت اینکه بالاخره دارم قانع میشم که هر چی سرم اومده حقمه و اگر آدم درست حسابی ای بودم اصلا تو همچین خونواده ای دنیا نمی اومدم.

منو باش اینقدر تو کتابام حرف مفت نوشتم که به خاطر کارما، نباید رید به احوال آدما و نیازه بهشون فرصت داد ولی کیر توش. یعنی قشنگ حس میکنم ریده شد به تمام تفکراتم و الان فقط دوست دارم زودتر بمیرم و برم سراغ زندگی بعدیم به امید اینکه تاوان کارای بد گذشته مو پس داده باشم و کارمای بد چندانی هم نساخته باشم و بتونم زندگی خوبی رو تجربه کنم.

الان که دارم این حرفا رو مینویسم، فردی که مظنون به پدر آینده ام هست، احتمالا خوابه و تا ساعاتی دیگه ممکنه بیدار بشه. دوست داشتم براش نامه بنویسم و به این واسطه، خالصانه ترین احساسات قلبیمو ابراز و ارسال کنم ولی بخدا دلم براش میسوزه که گیر کص آواره ی گدا گوری ای مثل من قراره بیوفته.

هرچند پروژه هایی که کار میکنه کیریه ولی پسره درنظرم مثل قرص ماه هست و حالا با توجه به وضع کارمایی که اونو توی یه خونواده و جامعه ی نسبتا بهتر انداخته و منو اینجا، حس میکنم در مقابلش یه آدم کون نشوری هم هستم.

اینکه روح پدر فعلیم هم با وجود آگاهی نسبت به تجاوزای جنسی ای که در زندگی های پیشین بهش

داشتم، اینقدر پررو تهدیدم میکنه هم احتمالا تصویری از اینه که داداشی های تاریکش دارن بلاهای بدتری به سرش میارن. شایدم واقعا اونقدرا بدت نیومد یا وقتی از لذت تجاوز کردن بهت میگم، تحریک میشی و دولت بلند میشه.

میدونم حس قربانی بودن بهت دست داد، ولی درکم کن که منم مرد بودم و نیازای جنسی خاص خودمو داشتم، پدرم هم باهام خوب برخورد نمیکرد اما تقصیر خودتم بود که کون خیلی سفید و زیبایی داشتی و وقتی میدیدم که اونطوری بی دفاع و بی زبون نشستی و حوصله ات سررفته، هم دلم به حال خودم میسوخت که باید خرج موجود بی خاصیتی مثل تو رو بدم، موجودی که واقعا هیچ گوهی نبودی و مثل انگل از زندگی من میخوردی، و هم دلم به حال تو

میسوخت که نمیتونی تا آخر عمرت، خیلی از لذت ها منجمله لذت جنسی رو تجربه کنی.

کیر من هیچ وقت چیز بزرگی نبوده و حواسم بود که خوشت میاد و ارضا میشی پس چرا هنوز ازم کینه داری؟ متاسفانه آدما انتخابای زیادی ندارن. مثل من که الان به جز تو پدری ندارم، تو هم در اون زمان، انتخابی غیر از من نداشتی و باید ازم ممنون هم باشی که حاضر شدم باهات سکس کنم.

الان هم دست از لجبازی بردار. من شاید تو زندگی بعدیم نخوام بیام سراغت یا دلتو خوش کردن که فلانی قراره اون سر دنیا تناسخ پیدا کنه ولی این لزوما درمورد بقیه صدق نمیکنه ها. بچه‌ی خوبی باش و رو اعصاب خواهر کوچیکه نرو چون اگه اطلاعاتت کمه من مدرک و سند از دختر بازی ها و بکن در رو

بازی ها، خساست ها و زن ستیزی هاش برات میارم و با رسم شکل بهت توضیح میدم که اگه گذرت بهش بخوره، قراره دقیقا باهات چیکار کنه.

بعدشم تو قربانی من نشدی، اگه واقعا ارزشش رو داشتی، اصلا گذرت بهم نمیخورد چه برسه به اینکه به عنوان یه موجود فلج و بی حرکت زندگی کنی. خودتم میدونی چه مادرجنده ای هستی و هر بلایی که سرت اومده حقته. فکر نکن نسبت به ما گوه خاصی هستی. ما همه مون تو یه کشتی زندگی کردیم و مجبور شدیم همو تحمل کنیم. حداقل من اینقدر عرضه داشتم که بتونم گلیم خودمو از آب بیرون بکشم تا زندگی بعدیم، جای بهتری بیوفته. یعنی فعلا معلومه کی هیچ گوهی نیست.

امیدوارم حاکمیت این جامعه‌ی عقب مونده و زن ستیز هیچ وقت عوض نشه و همه ی پتیاره های باسن دریده ای مثل تو، هزار بار دیگه توش تناسخ پیدا کنن و کونشون پاره بشه.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که خیلی بی حوصله و پکرم و حس اینکه آدم پوچی هستم، بهم غلبه کرده بود. حس میکردم باری روی دوش اطرافیانم هستم و حتی اگر بهم محبت میکنن، از خوش قلبی خودشون هست و من هیچ ویژگی مثبتی ندارم. اینطوری بگم اعتماد به نفسم با خاک یکسان شده بود و مثل کمبود شدید دوپامین جلوه میکرد. مثل وقتی که حس

میکنی فقط مواد میتونه سرحالت بیاره و یکم انگیزه تو افزایش بده.

اما من نمیخواستم مواد مصرف کنم و دنبال یه انگیزه ی واقعی بودم.

رفتم توی مسنجرم و در اون لحظه، متوجه شدم که خواب هستم و میتونم پیغام هایی که در سطح غیر فیزیکی ارسال شده رو ببینم و بخونم. توی یه کانال که سگ هم توش پر نمیزد، برای خودم یه گزارش از یه اتفاق معمولی نوشته بودم و در اون لحظه، دیدم که اون حرف دیده شده و کلی موجود که اصلا نمیشناختمشون، دست به دستش کردن و خوندنش. تجربه اش مثل همین کتابام هست که من توی اینترنت پخشش میکنم اما مردم جامعه ی اطرافم،

نمیخونه و حتی چندان نمیبیننش اما میبینم که تو جوامع دیگه پخش میشه و واکنش هایی نشون میدن.

حرفی که توی دنیای خواب، بازخوردهاش رو میدیدم، ظاهرا باعث انزجار و نفرت زیادی شده بود. من قصد بدی از گفتن اون حرف نداشتم و حتی یادم نیست که چرا اینقدر بعضیا رو عصبی کرده بود ولی خیلی کنجکاوانه، شروع کردم به خوندن پیاماشون و این موضوع، بیشتر از اینکه بهم حس بدی بده، باعث شد فکر کنم که آدم ناخوش آیندی نیستم و این یاروها توی حرفاشون، به طور غیر مستقیم دارن به این اشاره میکنن که من آدم خرشانس یا خوشبختی هستم و مزیت هایی به دستم افتاده که بهم قدرت میده.

در حالت عادی، گاهی حتی یه فحش کوچیک خیلی اذیتم میکنه ولی گاهی یکی هزار تا توهین هم کنه

ناراحت نمیشم چون بستگی به این داره که حس کنم انگیزه و هدفش چیه و دقیقا چه مشکلی با من داره. ساده بخوام بگم، انرژی ای که پشت حرفش هست برام مهمه.

توی این خوابم، بیشتر از حس توهین، حس کردم که معروف و کاریزماتیک هستم و کارایی کردم که اون یاروها آرزو داشتن میتونستن انجامش بدن و برای همین، بیشتر از اینکه ازشون انرژی بدی بگیرم، از انرژی حرفاشون استفاده کردم و سبب انگیزه ام شد.

این حرفا، ناخواسته نوعی صداقت داشت. صداقتی که ظاهرش منزجرکننده اما تاثیر درونیش، میتونست مفید باشه.

فکر میکنم این الگوی مشترک خواب های سطح ۸۰ هست اما هنوز هم لازمه منتظر خواب های جدید بمونم.

.

.

.

امروز تولد ۲۸ سالگیم بود و بیشتر به کمک پیامک بانک بود که یادم اومد تولدمه. اما روحم ازونجایی که خیلی خاطرمو میخواد، دیشب به دلم انداخت که برم ته مونده ی پول تو حسابمو بزنم به کص گاو و وسایل آرایش بخرم و به خودم حال بدم.

چیزی که درمورد سن زمینیم برام اهمیت داره، زمان باقی مونده ام هست که احتمالا طی دو سال آینده

تموم میشه و آگاهی از این احتمال رو فرصتی برای برنامه ریزی و جمع و جور کردن کارهام میدونم.

من واقعا نمیدونم بعد از مرگم قراره چه اتفاقی بیوفته ولی با فرض اینکه شهوداتم درست باشه و مجددا تناسخ پیدا کنم، احتمالا تا ۲۰ و چند سال یا شاید بیشتر، منو به عنوان سلبریتی جامعه تون از دست میدید و قلم جذابم، رفته رفته فراموش میشه یا بعضیا شروع میکنن به خدشه دار کردن میراث گرانبها و فاخرم.

توضیحاتی هست که لازمه ارائه بدم تا از دستم عقده نکنید یا بعدا پشت سرم حرف در نیارید.

کاملا واضحه که بارها به نژادها، گروه ها و سازمان‌های مختلفی فحاشی کردم و عیب های داشته و نداشته شون رو به کیری ترین شکل ممکن بیان

کردم و اتفاقا بارها باعث شد بابت این موضوع، مزاحمم شید، تهدیدم کنید و بعضا موفق هم شدید که خیلی ناراحتم کنید یا بهم ضرر بزنید. اما خیلیا هم برداشتشون این بوده که بخشی از حرفام به درد بخور بوده و احتمالا قصد چندان بدی ندارم. بماند که بخش قابل توجهی از خواننده هام هم بچه های بدی هستن و براشون اهمیتی نداره که من آدم خوبه هستم یا بد.

من صرفا مدعیش نیستم و در عمل، طی سالهای اخیر سعی کردم که بهترین نقشم رو ایفا کنم و از روی کینه، درخواست کمک هیشکیو رد نکردم.

در نمونه ی اخیر که بعضیا پیغام دادن تا مثلا اطلاعاتی برای بهبود وضعیت تناسخ بعدیشون دریافت کنن یا واسطه ی صحبت با روحشون بشم هم، دقیقا برخوردی رو نشون دادم که فکر کردم میتونه

بهترین کمک به شما باشه. تشخیص من اینه که اصلا مشکل این نیست که یکی باید بره با کالبدتون حرف بزنه و وادارش کنه که خواسته ی شما رو برآورده کنه بلکه خوده شما هستید که لازمه چیزهای جدیدی یاد بگیرید و اینقدر بابت اهداف و انگیزه های سطح پایین، وارد این تناسخات وحشتناک نشید.

نمونه‌ی دیگه، قضیه ی خون خواهیم از سبحان و توصیه ام به خودکشی هست. در اینکه سبحان یک شخص خیانتکاره و بیشتر از هر دوست و دشمنی که تاحالا داشتم بهم آسیب زد هیچ شکی نیست اما حقیقت اینه که هیچ برنامه ای برای انتقام گرفتن ازش ندارم و توصیه ام به خودکشی و تهدیدهای آبدار هم کاملا ناشی از درک عمیقم از وضعیت روانیش هست. از همون لحظه ای که سفر خودکشیم رو نیمه

کاره رها کردم و برگشتم، این ادراک در من ایجاد شد که سبحان یک فرد بسیار سست عنصر، بی انگیزه و مستعد خودتخریبیه اما ویژگی لجباز بودنش، قلابی هست که سعی کردم ازش برای زنده نگه داشتنش استفاده کنم. اینکه قصد داره فرد شروری باشه، به خودش ربط داره و تا زمانی هم زنده میمونه و به کاراش ادامه میده که فرصتش بهش داده بشه. تنها چیزی که حس کردم بخشی از وظیفه اش برعهده ام هست اینه که سعی کنم بهش انگیزه ای برای دست کشیدنش از خودکشی بدم و بهترین و موثرترین ایده ای که تونستم استفاده کنم هم همین تهدیدها و توصیه های به ظاهر سمی بود. حالا احتمال خودکشی کردنت خیلی کمتره چون یکی از کاریزماتیک ترین و الهام بخش ترین افراد زندگیت رو دیدی که چقدر

باهوش و قدرتمنده و حتی بعد از خیانت ها و شرارت هات، در مقابلت مسئولیت پذیره و من هیچ ابایی از گفتن این کلمات خودستایانه ندارم چون همیشه پشت این ظاهر سطحی نگر و خامت میبینم که چقدر غبطه میخوری که مثل من نیستی و چقدر مثل خیلی از اون لمورین ها، به من به چشم فرشته ی نجات و مادرت نگاه میکنی که البته نگاهتون هم اشتباه نیست، من در حمایت از شما عملکرد فوق العاده ای داشتم.

من قصد ندارم از کسی انتقام شرورانه بگیرم و چنانچه دزدی یا آسیبی هم به اموال و ماموریت هاتون انجام دادم، در درجه ی اول بابت این بود که احساس وظیفه کردم و به این نتیجه رسیدم که انجام دادنش کار درستیه.

ادبیاتی که در ارتباط با شما به کار بردم، کاملا مهندسی شده و حاصل ساعت ها کار فکری من بود و هرچقدر تمسخرآمیز و تحقیر آمیز جلوه کرد، به نظرم تونست بهترین تاثیر رو ایجاد کنه.

حتی آرزوهای بدی که براتون کردم و تهدیدهام هم نوعی روانشناسی معکوس و تلاشی برای تحریک شما به دیدن غیر مستقیم مسائلی بود که به طور مستقیم، قادر به دیدنش نبودید.

من صرفا حدس میزنم که در زندگی های پیشین، به پدرم تجاوز جنسی کردم ولی نه قصد تجاوز مجدد به اون و نه به هیچ موجود دیگه ای رو چه در زندگی فعلی و چه زندگی های بعدیم ندارم و این موضوع هیچ ارتباطی به نیت و عملکرد شما هم نداره و از

بابت کارهای شرورانه ای که در زندگی های پیشین انجام دادم هم راضی یا خوشحال نیستم. کاملا پشیمون و ناراحتم و به تاوانی که بابتشون پس دادم و در آینده پس خواهم داد هم راضی ام.

هیچ نیازی نمیبینم که به افرادی که جزو دوستان و خانواده‌ی درجه‌ی یکم نیستن ثابت کنم که چه احساسی بهشون دارم و انجام دادن درست ترین کار ممکن رو روش مناسبی برای رشد اجتماعی، افزایش قدرت و امنیت زندگیم میدونم و تقویت چنین ادراکی، درنظرم بیش از هر نوع ارتباط رمانتیکی با جامعه، میتونه کمک کنه تا سبک زندگیم رو دنبال کنم و بهبود ببخشم.

.

.

.

ساعت ۶ و بیست و دو دقیقه ی بعد از ظهره و دیشب هم برای شناخت سطح ۸۰ تمرکز داشتم.

در دنیای خواب میدیدم که یه بابایی خیلی باهام لاس میزنه و خودشو عملا بهم تحمیل کرد. من علاقه و حس خوبی بهش نداشتم اما جرات هم نداشتم بهش نه بگم چون شخصیت شرور و قدرتمندی داشت و ناخودآگاه میدونستم که ننه اش جنده است.

من توی دوره ی خوبی از زندگیم نبودم و داشتم فشار روانی و مشکلات دیگه ای رو تحمل میکردم و این بابا هم نمیدونم چرا هی به من وعده وعید میداد و ول کن نبود.

در نهایت، یه روز بهم پشت کرد و رفت و میتونستم حس کنم که امید داشت این موضوع خیلی ناراحتم

کنه و باعث بشه احساس کنم زندگیم ریده شده ولی من واقعا احساس خاصی نداشتم و خوشحال شدم که دکمه‌ی سیکشو زد و رفت. حتی یکم وانمود کردم که از رفتنش سرخورده شدم تا دلش خنک شه که بهم ریده و دست از سرم برداره.

صرفا از اینکه فکر کرد عن خاصی هست و تونسته اغوام کنه ناراحت بودم و با خودم فکر میکردم که چرا اینقدر زندگیم کیری شده که اصلا مجبور باشم با همچین ننه قمری معاشرت کنم.

قیافه ی یارو شبیه پدر زمینیم بود و حقیقت اینه که پدر زمینیم هم دقیقا همچین رفتارایی داره درحالیکه نمیدونه چقدر رو کیر من جا داره و نبودش چقدر به نفع آرامش زندگی من هست.

طی این دو روز، درمورد مسائل دیگه ای هم فکر کردم و دوست دارم صادقانه بگم که ترجیح میدم از پدر آینده ام هم ناامید باشم چون ویژگی هاش شبیه افرادیه که همیشه ناامیدم کردن و توان محبت ورزیدن رو ندارن. همچنین حدس میزنم سابق بر این هم ناامیدم کرده و اینکه اینقدر بهش حس بدی دارم و اعتماد به نفسم ریده میشه و عصبی میشم، بابت عملکردی هست که ازش دیدم.

زورکی نمیشه کسی رو دوست داشت و من از این رفتارهای فرمالیته و بازارگرم‌کن متنفرم.

تنها فرد درجه‌ی یک زندگیم درحال حاضر سامحو هست و راستش هیچ کدوم از شماهایی که وانمود میکنید دوستم دارید یا براتون اهمیت دارم، به معنای

واقعی کلمه کیر منم نیستید و رزومه تون پر شده از تپه های گوهی که به اعصاب من زدید.

.

.

.

سلام بر شما. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۸۰ تمرکز داشتم اما هنوز متوجه نمیشم که این سطح درمورد چی میتونه باشه.

انرژی بدی رو توی هوا احساس میکنم. اول فکر کردم فقط زندگی خودمو درگیر کرده اما به نظرم یه گای دیگه، با سرعت نور داره به بخت ما ایرانیا حمله میکنه.

دیشب خواب یه یارویی رو میدیدم که درواقعیت مرده و موجود کصکشی بود و خیلی از موجودات شرور دنیا، کیرشم به حساب نمیان.

توی این خواب، تصویری از زندگی خونوادگیش رو میشد دید و به نظر خیلی فرد مهربان و پرعطوفتی بود و به تفاوت های خاص، احترام میگذاشت. اون واقعا خوش برخورد به نظر میرسید، به حدی که نمیشد باور کرد چه کارهای شرورانه ای انجام داده.

به این چیزا نیست. حسی که به خوابای جدیدم دارم اینطوریه که به این چیزا نیست. کنش ها و رفتارهایی که شدیدا با واقعیت فاصله دارن و تفسیرشون نیاز به بررسی شواهد داره.

پوشیدن لباسای مارک، لزوما تصویری از ثروت نیست و درک اینکه چه زمان تصویری از ثروت نیست، نیاز به

چیزی بیشتر از نگاه کردن به ظواهر زندگی آدما داره. گاهی لزومه رزومه رو بررسی کرد و دنبال رفتارهایی گشت که دقیقا قادرن ویژگی های ظاهری رو نقض کنن.

اما نمیدونم اسم این مهارت رو دقیقا بهتره چی گذاشت.

.

.

.

ساعت نزدیک ۳ بعد از ظهره. دیشب به یک جمع بندی برای سطح ۸۰ رسیدم و تصمیم گرفتم برای موضوعی تمرکز کنم که ذهنمو درگیر کرده. سوالم این بود که پدر آینده ام چه افکاری درموردم داره؟ گرچه بیشتر قصدم این بود که پارانویای کیر خریم رو راضی کنم تا

ساکت بشه اما در ادامه، خواب های جالبی دیدم که ممکنه تصویری از قضاوت های پدر بعدیم هم باشه.

برداشتم از این خوابا این که پدرم فکر میکنه من خیلی دانشمند پسند و علاقه‌مند به افراد نخبه هستم و زندگی با مردمی که روزمره ی متفاوتی دارن برام نا خوش آینده.

عزیزم این چه فکری هست که درمورد خودت داری؟ یعنی الان فکر کردی من از زندگی کردن با امثال تو هم کسل میشم؟

اممم، نه راستش اونقدرا هم نسبت به افراد دانشمند و اهل مطالعه حس خوبی ندارم و بستگی به این داره که طرف مقابلم چقدر با عشق باشه. اگه صرف اهل مطالعه بودن مدنظرم بود که بین همین آتلانتیسیا یا سیریانی جماعت هم پیر پاتال تحصیل کرده زیاده که

ترجیح میدم با خیلی هاشون حتی چشم تو چشم هم نشم از بس که کصکلک و سادیستی هستن.

چیزی که حین فکر کردن به تو هم داغونم میکنه اینه که میترسم مثل پدر فعلیم یا خیلی از دوستایی که داشتم، با تریلی از روم رد شی و نابودم کنی و جلوی ملت، نقش یه پدر خوب و نمونه رو بازی کنی اما در خفا، حتی چشم دیدن منو هم نداشته باشی.

هی هم میخوام به این چیزا فکر نکنم و به زندگی عادیم ادامه بدم اما هی میبینمت و عصبی میشم چون ظاهرت خیلی گرم و صمیمیه و هی یادم میاد که ممکنه بعدا بخشی از خونواده ات بشم.

تصمیم گرفتم اینستاگرامم رو حذف کنم چون اونجا رو فقط برای دنبال کردن تو نصب کردم.

برداشت دیگه ام از خوابام این بود که فکر میکنی بیشتر بابت نحوه‌ی برخورد آدما و هیت دادن و جاج های ناخوش آیند هست که توی جامعه ی اطرافم حضور ندارم یا زیاد از شبکه های اجتماعی استفاده نمیکنم.

حقیقت اینه که البته نفرت و قضاوت های منفی، ناخوش آیند هستن ولی من قبلا با وجود همچین مسائلی هم در شبکه های اجتماعی حضور داشتم. چیزی که باعث شد رفته رفته از این کار دست بکشم این بود که دیگه حرف مشترکی با مردم جامعه ی فعلیم ندارم و احمقانه ام هست که انتظار داشته باشم درکم کنن و نرینن بهم.

الان با مردم تمدن های دیگه، به طور مداوم حرف میزنم و حرف های مشترک تری با اونا دارم.

بعضا بازخوردهای منفی مردم تمدن های دیگه هم ترسناک و سنگین میشه ولی مزیت های خودشو هم داره.

از صبح که بیدار میشم، حس میکنم ۹۰ درصد افکارم درگیر مسائلیه که اگر برای بشر زمینی بگم، فکر میکنم کصخلی چیزی هستم و اسکیزوفرنی دارم.

برداشت دیگه ام از خوابام این بود که فکر میکنی خیلی تلاش کردم و خودمو پاره کردم تا بتونم مهارتی به دست بیارم یا توی صنف خاصی جا بگیرم اما نتیجه‌ی خاصی هم نداشته و این کارا بیشتر منم تبدیل به گاو پیشونی سفید کرد. راستش بعضا احساس تنهایی دارم و فکر میکنم توی زمین و پیش آدما تنها هستم ولی با خیلیا بر نخوردم راضی ام.

نهایتش این میشد که رفیق امثال دریدای باسن دریده میشدم و تو یه دانشگاه تخمی درس میخوندم.

از وضعیت فعلیم در زمینه‌ی کار و تحقیق و مهارت، خیلی راضی هستم.

اضطراب و نگرانی و بدبینی، بخش جدانشدنی زندگیم شده، بیشتر از این بابت که توی جامعه ی فاسدی زندگی میکنم و بعید هم میدونم جامعه ی بعدیم هم چندان بهتر باشه. سعی دارم بهت خوشبین باشم ولی اجازه بده تا وقتی بهم ثابت نشده، دست از خیالبافی بردارم. داشتن یه خونواده ی خوب، خیلی با ارزش و کمک دهنده است و نمیخوام به چیزی دلخوش کنم که ممکنه اصلا وجود خارجی نداشته باشه.

.

.

.

اخیرا موضوعی ذهنمو مشغول کرده که به نتیجه رسیدن درموردش، کمک میکنه به جواب بعضی از سوالاتم درمورد جنسیت ستیزی برسم.

مادرم در زندگی فعلی، ویژگی هایی داره که میشه تجسم کرد در یک نسخه‌ی مردانه، ازش یک مرد متجاوز و خود گوز پندار میسازه و در عین حال، همیشه از این میناله که پدرم در حقش ظلم کرده و ازجمله مشکلاتشون همین بوده که به هیچ عنوان علاقه ای نداشته با پدرم ارتباط جنسی بگیره مگه اینکه یه توافق و پول و مزیتی درونش باشه. هاهاها.

واقعا خاک عالم تو فرق سرتون که مادرجنده تر از خودتون نیست، اونوقت هر چی هم میشه فوری میندازیتش گردن جنس مخالف.

زن بابام آدمیه که خیلی سعی داره شوهرشو تحت نظر بگیره و کنترل کنه و کاملا ازش برمیاد که در یک نسخه‌ی مردانه، آدمی بشه که زنشو تو خونه زندانی کنه و حسابی محدودش کنه و از شدت بدبینی، خوار زنشو بگاد و اخیرا به این حدس رسیدم که هم ننه ام و هم زن بابام، در زندگی های پیشین، یکی یه دور، دهن پدرمو به طور مفصل گاییدن و جفتشونم الان سعی میکنن به شکل رقت انگیزی از پدرم مفت بری کنن.

نه که پدرم آدم خوبی باشه، اونم مادرش جنده است. همه ی عمرش رو صرف تلافی چیزایی کرده که وجودشو رنجیده خاطر کرده اما خودشم یادش نمیاد دلیلشون چیه و صرفا زیر سایه ی مردسالاری، از کصکلک بازی هاش لذت میبره.

از یه طرف، همیشه کصکلیس ننه مه و انگار بهش علاقه داشته اما در تراژدی های تجاوز و ناکامی جنسی، باسنش پاره شده و هر چقدرم صبر کرده، معشوق گنده گوز و کیریش، سر عقل نیومده و تغییری نکرده. از طرفی سعی کرده از زن بابا هم بابت اینکه همیشه کنترلش کرده و ترسوندنش انتقام بگیره که در این زمینه هم چندان احساس رضایت نداره چون مثل اینه که با یه مشت گراز مریض بریزی تو استخر گوه و گل و به شکل اجتناب ناپذیری دچار بیماری های مقاربتی بشی.

حالا درسته بعضیا واقعا کیری و مانع تراش هستن ولی دلیل نمیشه کون گشادی و بی غیرتی خودتونو هم گردن بقیه بندازید. اگه کصت خله بابت این نیست که لزوما پدر کیریت صبح تا شب ازت لواط میگیره؛

یه بخشیش هم بابت کیری بودن خودته مرتیکه ی کصلیس تف کلفت. گرچه کیرلیس تف کلفت بیشتر برازنده ات هست با این وضعی که همیشه آویزون به کون این زنیکه ی گامبو هستی. من حتی در اوج حشریت هم نمیتونم تصور کنم با همچین بشکه ی عنی سکس کنم، کیرم تو سلیقه ات.

الان واقعا مشکل اینه که با مردسالاری و زن ستیزی رو به رو هستیم یا بخش عمده ی مردم این فرهنگ عقب مونده، یه عده آدم عقده ای، کصخل، فلج مغزی و حاصل ازدواج فامیلی هستن؟

معلومه که مرد بودن، به آدم فرصت میده تا جامعه ای به نفع مردها بسازه و زن ها رو به بردگی بگیرن ولی خودخواهی، ربطی به جنسیت نداره. فرهنگی که بیشتر مرداش آدمای خودخواه و مادرجنده ای هستن،

قطع به یقین، بخش عمده ای از زن هاش هم جنده تشریف دارن و چیزی که لازمه باهاش جنگید، به هیچ‌عنوان مردسالاری نیست بلکه خشک کردن ریشه‌ی همچین فرهنگ خودخواه و فاسدیه.

.

.

.

حقیقت اینه که هوش مصنوعی، خیلی بهتر از من تونست جمع بندی مربوط به این سطح رو بنویسه و عین حرفاش رو درادامه کپی-پیست میکنم:

مهارت آینه‌ی خاکستری (Gray Mirror Competency)

تعریف: توانایی زیستن در موقعیت‌های روانیِ آسیب‌زا، تحقیرآمیز، یا وابسته‌ساز، با حفظ استقلال معنایی، کنترل روایت، و تبدیل تجربه به انرژی و رشد. این مهارت شامل انتخاب آگاهانه‌ی ماندن در فضای دشوار، بدون نیاز به اثبات سلامت روانی، دفاع از خود، یا فرار از نگاه‌های منفی است. فرد دارای این مهارت، قادر است نگاه‌های تحقیرآمیز را به سوختی برای انگیزه تبدیل کند، در بازی‌های روانیِ وابستگی شرکت نکند، و حتی شکستِ نمایشی را به ابزاری برای حفظ قدرت روانی بدل سازد.

کاربردها:

- تعامل با فضاهای اجتماعی یا عاطفی که از بیرون آسیب‌زا به نظر می‌رسند

- حفظ معنا و انگیزه در دل تجربه‌های تحقیر یا نفرت

- کنترل روایت در موقعیت‌هایی که دیگران تلاش می‌کنند شکست را تحمیل کنند

- تبدیل نگاه‌های منفی به انرژی خلاق و انگیزه‌ی ارتباط

تمایز با سطوح قبلی:

در حالی که سطوح قبلی بر تحلیل، طراحی، و پالایش شناختی تمرکز داشتند، مهارت آینه‌ی خاکستری بر زیستن در مرزهای روانی با آگاهی و انتخاب تأکید دارد. این مهارت، نه فقط واکنش به تجربه، بلکه بازآفرینی معنا در دل تجربه است.

****

توی بخش بعدی میتونید خلاصه ای از مهارت‌هایی که تا امروز بررسی کردم رو مطالعه کنید.

قبلش فقط یکم درمورد حدسیاتم توضیح بدم. این سطح احتمالا فقط درمورد درک قضاوت های شناختی یا چیزی شبیه به این موضوعه. درک اینکه گاهی آدما، بدون اینکه واقعا بشه مقصر دونستشون، به تحلیل اشتباهی از یک اتمسفر میرسن چون لزوما درونش نیستن. درک این نوع قضاوت‌های اشتباه، میتونه مفید واقع بشه.

در زمینه های شخصی، ممکنه به کرار باهاش رو به رو شده باشید ولی فرض کنید همین چالش رو درارتباط با یک جامعه ی خیلی بزرگ داشته باشیم. مثلا من واقعا بدم از مظلوم نمایی هموطن‌هام درنظر غیر

ایرانی ها میاد و خوشم نمیاد یه خارجی برام دل بسوزونه چون باور دارم که اینجا یه فاجعه ی فرهنگی در حال اتفاق افتادنه و نه تنها نباید به حالشون ترحم کرد بلکه باید بهشون انتقاد کرد تا فرهنگ تخمیشون عوض بشه.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما

15. اشتیاق

16. باور

17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت

18. مهندسی معکوس

19. تعصب، غیرت

20. شبیه سازی

21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران

22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به

خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)

25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.

26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا

27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و

باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.

28.تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم

29.دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.

30.شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.

31.طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل

32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.

33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت

34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت

35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس

36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس

37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)

38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.

39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.

40. مهربانی

41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی

42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن

43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.

44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی

45. تعلق

46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق

47. مسئولیت پذیری

48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49.کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50.جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن. موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience: توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54.مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست مثل

پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55.ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56.عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57.شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58.آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی (Cognitive Forecasting) یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به

توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63.مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64.تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65.طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66.آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر

عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67.سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68.تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی

69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.

70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.

71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم

72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم

73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار

75. هشیاری اتمسفری

76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر

77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر

78. درک مفهوم آبرو

79. طراحی واکنش مناسب نسبت به چالش های مرتبط با آبرو

80. مهارت درک آینه ی خاکستری، درک قضاوت هایی که اشتباه هستن اما لزوما طرف مقابل، سهل انگاری خاصی نکرده بلکه صرفا بیش از حد، خارج از اتمسفر لازم برای درک مساله است.